



Das Laufweekend ist für erwachsene und jugendliche Ausdauerläufer gedacht.

Unter anderem werden wir Ausdauerläufe, Laufschule, Kraft, Rumpfkraft, Koordination, Technik usw. trainieren. Auch das Gesellige hat einen grossen Stellenwert!

Voraussetzung ist, dass man in der Lage ist, 5 Kilometer zu joggen.

Das Weekend startet am Freitag, 21. März 2025 nach dem Mittag, es ist auch möglich, erst am Freitagabend einzusteigen, und geht bis am Sonntag 23. März 2025, ca. 15 Uhr.

Kosten für zwei Übernachtungen auf dem Kerenzerberg, Unterkunft und Verpflegung (exkl. Reisekosten): CHF 395.00 im Doppelzimmer, im Einzelzimmer: CHF 435.00 pro Person. Jugendliche, bis Jg. 2009 profitieren von einem Spezialpreis und zahlen CHF 180.00. Kosten bei nicht erscheinen/abmelden bis 2 Wochen vorher 50%, danach 100%.

Anmeldung per Mail an running@larueti.ch mit der Angabe des gewünschten Zimmers, bis zum 15. November 2024. Die Teilnehmerzahl und die Zimmerauswahl sind beschränkt, Berücksichtigung nach Eingangsdatum.

Thomas Krauer (ESA- und J&S-Trainer), Kaspar Senn (J&S-Trainer) und Christoph Lerch (ESA-Trainer) freuen sich auf viele laufbegeisterte Teilnehmer!